

情報社会が加速的に進む昨今、多くの人がそのメリットを享受する一方で、プライバシーの侵害や過剰な情報による精神的ストレスの増加、様々なバイアスがかかった情報やフェイクニュースが錯綜しています。また、私たちが主に情報収集に用いるネット検索では、過去の検索履歴を分析し、その人が求めている情報を優先的に表示する機能があるため、公正で正確な情報かどうか慎重な判断が求められます。それに加えて、様々な経験を積みながら知識を得たことで、形成される常識や固定観念により、誤った認識や非合理的な判断を行ってしまうことがあります。

認知心理学では、これを「認知バイアス」と言います。具体的には、客観的な分析や科学的根拠があるにもかかわらず、自分の都合や考えに沿わない事実を信用しない、または無視するという行為を指します。これは自己保身もしくは自己都合で物事を認知することを意味します。

このバイアスに陥ると（自分は正しい）と思い込み、異なる意見を持つ人を攻撃し、更には、（やっても仕方がない）と決めつける傾向が強くなりがちだとされています。

このように溢れる情報の中からその正誤を見分け、バランスよく収集し、的確に判断することは難しいと言えます。

では、どうすれば偏りから脱し、情報に惑わされない自分を作ることができるのでしょうか。

「木を見て森を見ず」という言葉があるよ



## 「人は鏡」の実践を継続し 適切な判断力を養おう

うに、大局を見て、多くの人の言葉に耳を傾け、柔軟性をもって情報を収集する必要があり。そのためには、先入観や決めつけを排し、（私は分かっている）（知っている）という過信や、（私は間違っていない）と頑なな心を捨てるのが肝要です。

この頑なな偏った心を捨てる最も効果的な実践が「人は鏡」と「即行」なのです。

まず「人は鏡」とは、自分と他者を切り離すことなく、迷った時や困った時に相手を交えようとする前に、まず自分の考えや行動を振り返ることを意味します。この実践により、沸き起こる怒りや恐れ、責め心などの感情から脱して物事の本質を冷静かつ客観的に見出し、今やるべきことが明確になるだけでなく、次第に柔軟性の元である謙虚さを育むことができます。

次に、「即行」とは、気づきと行動に私心を挟まないことです。日常の鍛錬により直観力を養い、強情な心や怠り心、心配心などの自己本位から生じる心を捨て、周りに振り回されない確かな判断力や洞察力を身に付けることが大切です。

今後、AIの発展などで社会を取り巻く環境が大きく変わる中、人の心が荒んでいくことが懸念されています。この変化を前向きにとらえるか、生きづらいと感じるかは、自分の心次第です。周りに求めるのではなく、日常の実践により人が本来持っている力に磨きをかけることが肝要なのです。決めつけや思い込みは、傲慢さの表われであることを心に留めておきたいものです。